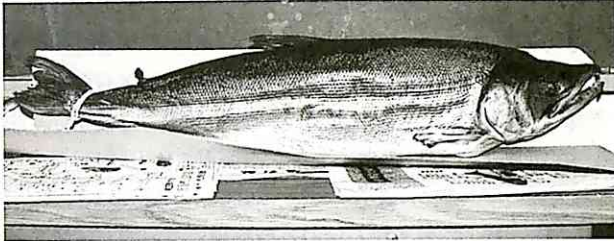


村上の「鮭料理」を訪ねて（その2）

— 県立新潟女子短期大学と村上市との地域連携講座に参加して —

佐藤恵美子



本学県立新潟女子短期大学と村上市との共催による地域連携講座が平成14年2月16日(土)に村上市中央公民館にて実施された。テーマは「村上の郷土料理(鮭料理)を学ぶ」であり、私は講師として参加させていただいた。村上の郷土料理である塩引き鮭を使った鮭料理の数々を村上市市民老人ボランティアの皆さんと共に調理実習を行い、平安の昔から「鮭の町」として全国的に知られている村上市について知る良い機会に恵まれた。また、地域で育まれている郷土料理の大切さについて、楽しく語り合う良い機会となった。この企画は以前から、検討されていたが、14年度教養科目検討委員長(国際教養教学科の若月章先生)を初めとする教養科目検討委員会で計画され、平成14年度に実施される運びとなったものである。当日は先生方5名(若月先生、板垣先生、島崎先生、長井久美子さん、私、佐藤)と学生達21名(食物栄養専攻14名、英文学科3名、国際教養教学科4名)が本学から、バスに乗って会場の村上市公民館に向かった。ちょっとした遠足気分バスの中は賑やかでした。行きのバスの中で、原案を板垣先生がお作りになり鮭に関する豆知識をクイズ形式で専攻科食物栄養の2名が司会をしながら皆さんで和気藹々と楽しいひとときを過ごすことができた。終わってからの感想の中に、学生達はこの事前準備の豆知識がとても役立ったと述べていた。以下にクイズの内容について紹介します。

「村上の鮭に関するクイズ」

1. 次の漢字をいくつか読めますか？

鮭、鱒、鯉、鰻、蟹、鱈

答：さけ、ます、にしん、たら、かに、ぶり

2. 鮭は生まれた川に帰って来るそうですが、ほぼ平均何年で帰ってくるのでしょうか？ 答：4年位(3～5年)

3. 村上の鮭が帰ってくる川をなんというか？ 答：三面川

4. 鮭が生まれた川へ帰ってくるとき、近海までは何を利用

するか？ 答：地磁気利用説と太陽方位説

5. 同じく、自分の生まれた川は何でわかるのか？

答：匂い説

鮭は臭覚が優れているために生まれた川に戻ってくる。

6. 鮭のメスは一般的に何粒の卵を生むのか？

答：3,000粒

7. 鮭の身がピンク色なのはなぜか？

答：赤いオキアミを食べるから

8. 鮭が村上の川に帰ってくる場合、「回帰率」は凡そ何%だと思いますか？

A：3%前後、B：1%前後、C：0.3%前後

答：C：0.3%

9. 村上の鮭料理には、「氷頭なます」があります。「氷頭」とは何でしょうか？ 答：頭頂部の軟骨(鼻の頭)

10. 村上の鮭料理は何種類以上あると思いますか？

答：100種類以上

11. 村上では鮭を吊すとき、どちらを下にするのでしょうか？ 答：頭(首吊りにならないように)

12. 村上では、鮭が腹を割くとき、必ず途中の一部分を切らずに、残しますがなぜでしょうか？

答：鮭に切腹させないため

13. 昔は正月の年取り魚といえば、新潟以北では鮭でした。富山から西ではなんでしょう？ 答：鰯

7の問題について補足させていただくと、鮭の身には赤い色素(アスタキサンチン)が含まれている。アスタキサンチンはオキアミに沢山含まれており、鮭は生まれた川に戻ってくる途中、海でオキアミをたっぷり食べて帰ってくる。オキアミはβカロチンを食べて、アスタキサンチンを作るといわれている。アスタキサンチンは、鱒、鮭、秋刀魚には含まれず、鯛の皮にはわずか1.0mg/皮100g中であるが、鮭の身には3.5mg/身100g含まれる。ちなみに鮭の赤身は鉄とたんぱく質のミオシンが結合したミオグロビンである。

次にアスタキサンチンの効用について述べると、①ガンの発生の予防。②アスタキサンチンは活性酸素と強く結合するために、悪玉コレステロールを寄せつけず血行を促進し、動脈化、脳卒中を防ぐ。③抗酸化力が強い。④肌をきれいにする。などがある。

鮭は産卵するために、川にやってくる。卵は太陽の光を浴びて紫外線が当たり活性酸素ができる。そうすると卵は生きていられないので、抗酸化力の強いアスタキサンチンが必要となるため、鮭は卵にアスタキサンチンを送る。卵が赤くなり産卵して卵(いくら)を出すと、鮭の身は白くなる。卵が

孵って子孫を作るのである。

鮭はいかに健康的な魚であるか改めて感動した。

バスで約1時間30分間かかって村上市公民館に着き、公民館長ならびに公民館係の方から開講式の挨拶をいただき、10時30分から90分間調理実習を行った。その献立は「鮭ご飯、塩引き鮭、氷頭なます、大根煮、昆布巻き、鮭シチュー」ととても豪華なメニューであった。3日前に打ち合わせにお訪ねし、当日は村上市、老人給食ボランティアグループ（代表塚田キイ氏、他6名の皆さん）と本学の学生達21名と教員5名が参加し、6班に編成して、調理実習を行った。村上市老人給食ボランティアグループの方が下拵えをしてくださったので、あっという間に完成し、参加者全員が鮭料理に感激しながら試食した。



左上から鮭シチュー、塩引き鮭の焼き物、たらこ寒天ゼリー、鮭の昆布巻き、中央の鮭のどんがらと大根煮、左前が鮭ご飯、右前が氷頭なます

◆作り方

- ①「塩引き鮭」：色良く焼き上げ、大根おろしを添える。
- ②「鮭ご飯」：ご飯が炊きあがったら、塩引きの身をほぐして白ゴマと酒を入れて味をみる。
- ③「氷頭なます」：生鮭の頭を2つに割り、氷頭をとり薄く切り、塩をして1～2時間おき、その後酢に1～2時間漬ける。本日は2日前に作ったなますを使用。氷頭とはらこ、大根に酢、砂糖、塩を加えて、混ぜ合わせて味を調整する。最後にユズを加える。
- ④「塩引き鮭どんがらと大根煮」：どんがら中骨を2cmに切り、お湯で煮立てて、あく抜きをしておく。鍋に出し昆布を敷き、中骨の中にお湯を入れ、時々差し水をしながら1時間くらい煮る。骨が軟らかくなってきたら、大根を入れ、酒粕、味噌で味付けし、さらにとろ火で2～3時間位煮込む。
- ⑤「昆布巻き」：鮭のはらす、尾に近い部分の身を用い、適当な大きさに切り、昆布で巻き、スゲで縛る。1時間位

水煮し酒、みりん、しょうゆを加えて、さらにとろ火で4時間位煮込む。こまめにあくを取り、さし湯をしながら、味を調える。

- ⑥「鮭シチュー」：鮭の生切り身を用い、3cm位の角切りにし、塩、こしょうをする。ジャガイモ、玉ねぎ、人参、インゲンを切る。鍋にサラダ油、バターを入れ、鮭を炒めてから、水を加え強火で沸騰させ、中火で5分位煮る。鮭をとりだし、ジャガイモ、人参、玉ねぎを入れ、軟らかくなるまで煮こみ、鮭を加える。インゲンは塩ゆでして、最後に色づけにする。弱火で煮込み、ブールマニエを少しづつ加え、とろみがついたら、塩こしょうで、味付けし、最後に青みのインゲンを加えて仕上げる。

試食後、村上に古くから伝わる鮭料理について、塚田先生からお話していただいた。



【塚田先生のお話】

鮭は「いよばや」と呼ばれ、「いよ」は魚の意味と祝うという意味を表し、「ばや」は小さい子供とか魚を表し、総称して「魚の中の魚である」ことを意味する。三面川に入ると白くなり、魚の脂質が落ちるといわれる。塩引き鮭は11月に捕れた鮭のぬめりをとって、塩をすり込み、10日～13日位、塩引き鮭用のたらいに寝かせておく。寝かせる期間が各家庭によって異なるのが、その家庭の味ということになる。暖かい年は、ハエや虫が付くので、寒い北風の吹くときに作り、軒下に頭を下にして吊り下げておく（首を吊らないように頭を下に）。村上が海の方からの北風の通り道であるので、塩引き鮭を作るには村上の気候風土が適している。鮭は下げておくとうるすので、塩引きにして焼いたり（お母さんの仕事）、飯ずし（おばあさんの仕事）に使ったりする。

「飯ずし」も（今回は調理実習ができなかったが）、村上の代表的な鮭を使った郷土料理の代表である。家ごとに自慢の味があり、材料の種類も作り方も微妙に違う。12月になってご近所の人達と会うと、「あんた、すし漬けたかね。」「おら、昨日漬けた。」という言葉が挨拶代わりになるという。12月中旬に漬け込み、麴を買って、ご飯（米5合～1升分）、麴5合、大根、数の子、人参、ユズ、塩引き鮭、はらこ、するめ、塩、酢などを用意する。青い笹の葉を敷いて、桶に並べる。鮭やすめるめなどは酢で1晩しめておくとし臭みが少ない。ご飯を混ぜて、麴、大根、人参、鮭、その他その家庭によって特徴のある材料、最後にユズを入れて、笹の葉を上

載せて、紙をかけて縛り、涼しいところにおき、早くて10日間、2週間～20日間位でできる。正月が来ると、お客様にすしを重箱に詰めて、4～5段にする。祖母から母親、子供と伝わった食べ物を代々とその家庭の味を伝える。

横井さんのお宅では、ご飯(米1升分)と麴1升、鮭3合をへらでかき混ぜて、電気こたつ(約60℃)に入れ、甘酒の素を作り、真っ白な飯ずしの素を作ってから、いろいろな野菜を混ぜ合わせて漬け込む。

7月7日には酒びたし用の干した鮭に酒をまぶして、ショウガのせん切りで仕上げる。このように、村上の鮭を使った郷土料理は村上の気候風土が育くんだ味であり、日常生活に根づいている大切な食文化の継承である。鮭は他の魚とは異なるという鮭に対する思い入れが、鮭を通してコミュニケーションをはかり、村上の人達が鮭を育てていることを心から感じとることができ感激した。

さらに、塚田さんは「奥三面の山菜漬け」についてお話され、試食させていただいた。山菜の歯触りの良さが何ともいえないおいしさであった。この山菜漬けは保存食でもあり、常備食でもあり、13～14種の山菜を春に山で採ってきて、夏の間塩漬けし、秋から冬に向かって食べる。奥三面の人は、全部の山菜を塩漬けにして、水出しして作る。

◆作り方

- ① 塩蔵してあるので、全部塩を抜く。この時、材料を刻んで、塩味がなくなるまで塩分を抜く。
- ② 大ざるにあら目の布を敷いて、材料を全部入れて、口を縛り、大石をあげて、水分をぬく。からからになるまで、水を抜く。(3～4時間はかかる)
- ③ 材料を計る。材料1kgに対して、しょうゆ20%(200g)、砂糖150g、みりん10%、七味、生姜、食酢5%(酢を入れるとハリがでる。)

- ④ 調味料を混ぜて、味をにる。そこで、足りない調味料を少し補足してみる。
- ⑤ 塩抜きした材料を大きなボールに入れて、計った調味料を入れて混ぜる。
- ⑥ 空気を入れないようにして、押して冷蔵庫に入れて、一昼夜経ってから味をしましてから食べる。
- ⑦ 小分けして冷凍庫に入れてもよいが、長くはおかない方がよい。

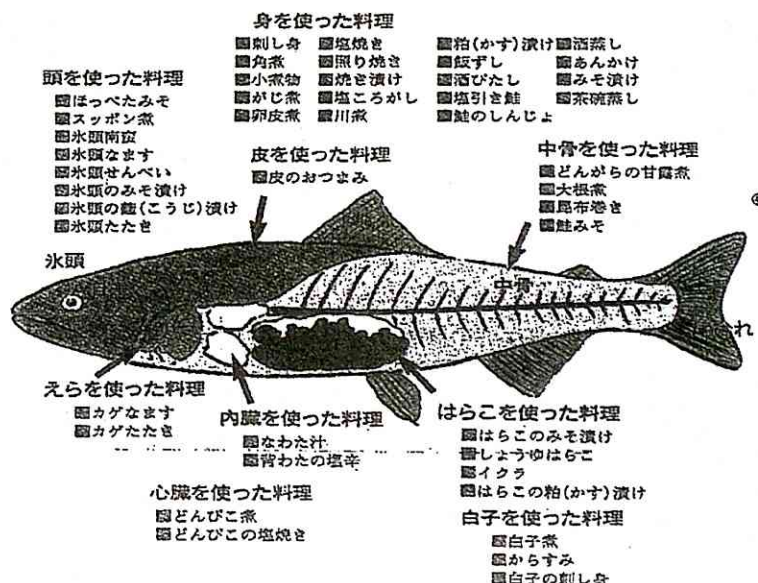


「奥三面漬け」

材料：ゼンマイ、わらび、キノコ類、ふき、大根(たくあん漬け)、なす、キュウリ、人参、タケノコ、みず、シソの実漬け、あざみ、きくらげ、ごごみ、みょうが、どんぐり、山うど、ゴボウ

塚田先生のお話の後、佐藤が調理実習の説明や、鮭料理について述べ、フリートーキング形式で、若月先生、板垣先生、島崎先生がお話しされた。学生達も次々と感想を述べ、村上のみなさんの鮭に対する格別な思いと、おいしい鮭料理に感激し、給食ボランティアのみなさんに感謝の言葉を述べた。「村上の人達の鮭の思い入れに感激した。私の住んでいる地域には食文化があるのかな? 今まで知らなかったことを知るということは、こんなにもすがすがしい気持ちになれるものであることを知った。」「今後もぜひ、このような地域連携講座を通じて、その土地の食文化にふれる機会を沢山作ってほしい。」という要望もあった。

最後に、村上市中央公民館館長 高橋芳之様、村上市教育委員会社会教育課公民館係長 布施隆様、村上市老人ボランティアの塚田キイ様はじめ皆様方に心より感謝申し上げます。



す。また、県立新潟女子短期大学から参加した学生の皆さん、教職員の皆様、また、バスのチャーターにご協力くださいました県立新潟女子短期大学事務局の皆様にご心より感謝申し上げます。

今回の地域連携講座は、県立新潟女子短期大学教養科目検討委員会（若月章委員長）、並びに村上市教育委員会、地域

のボランティアの皆様の双方の熱意とご尽力の結集の賜でありますことを改めてお礼申し上げます。

最後に約2年前に開催された地域連携講座のご報告が、今頃となり大変遅くなりましたことを心よりお詫び申し上げます。

(2003.12記)

以下の写真は調理実習の風景です。

